# PDF

**Valores ético-cívicos 2 ESO**
tema 3

24.3.2024

-

Reglas de comportamiento en la escuela
*Nomophobia*
relatos
Declaración Universal de los Derechos Humanos, 1948

-



-

**Comportamiento y buenos modales en el colegio.**
protocolo.org - FP Pro
5 reglas de etiqueta y comportamiento para tener buenas relaciones con los profesores y los compañeros
alumnos.

Reglas muy básicas que pueden hacer que nos relacionemos mejor con los demás en la escuela y el colegio

**1. Evitar faltar al respeto a los demás.**
Tanto a los profesores como a los compañeros se les debe demostrar respeto. Cuidado con tratar de forma despectiva o desconsiderada a los profesores o a los compañeros. Además de ser gestos de una mala educación, las faltas de respeto pueden ser motivo de sanciones importantes.

**2. No abandonar la clase sin permiso o molestar en clase.**

No se puede abandonar la clase sin permiso ni se debe estar incordiando continuamente en una clase. Tampoco se puede faltar a clase sin permiso o sin justificación. Este tipo de ausencias y malos comportamientos en la clase denotan una falta de interés por su educación y su preparación tan relevantes para la formación de cualquier persona.

**3. No hacer preguntas inapropiadas o plantear desafíos.**

No es correcto hacer preguntas inapropiadas a un profesor o desafiarle. Sobre todo cuando se plantean cuestiones que nada tienen que ver con los temas escolares -por ejemplo, preguntas personales de su vida privada-. Tampoco a un compañero del colegio se le deben hacer preguntas demasiado personales, al menos delante de otras personas.

**4. Evitar las agresiones verbales y físicas.**
La agresividad, tanto verbal como física, está fuera de todo lugar. Si tenemos un mal día, por la razón que sea, no se puede 'descargar' esa ira, rabia, enfado, etcétera sobre terceras personas. Una buena convivencia se logra manteniendo la cordialidad y la calma.

**5. Evitar incumplir las normas generales del colegio.**
Todos o casi todos los colegios tienen sus reglamentos. En ellos se suelen recoger todo tipo de normas referentes a cosas tales como el vestuario, los horarios, las actividades, el uso de los espacios públicos, etcétera. El incumplimiento de cualquiera de estas normas empeora la convivencia y puede ser motivo tanto de reproche como de sanción.

-




.

## Igual que antes

Un niño llevaba unos días preocupado porque le había fallado varias veces a su mejor amigo y notaba que se estaban distanciando.
Aprovechó un día para contárselo a su madre.
-Sí, mamá, el otro día quedé con él y se me olvidó ir, ayer también me pasó lo mismo...
-Normal que esté molesto contigo -contestó la madre.
-Ya, pero esas cosas pasan y todo debería estar igual al día siguiente.
La madre se fue a la cocina, cogió un plato y se lo dio a su hijo.
-Toma, coge el plato y tíralo al suelo.
-¿Qué? -dijo extrañado el niño.
-Sí, tíralo al suelo.
El niño cogió el plato, lo tiró al suelo y se rompió en varios trozos.
-Ahora intenta que esté igual que antes.



Del libro: Cuentos para entender el mundo 1 - Eloy Moreno - www.eloymoreno.com

---


TU JAULA
TU RUEDITA
TU VIDA

# PEQUEÑOS ACTOS QUE CAMBIARON EL MUNDO

## Rosa Parks



Rosa Parks fue una costurera negra de Montgomery (Estados Unidos). En la década de 1950, en los autobuses públicos de esa ciudad las personas negras solo podían ocupar los asientos de atrás.

El 1 de diciembre de 1955, Rosa Parks subió al autobús de vuelta del trabajo y tomó asiento. Cuando el vehículo se llenó, el conductor le pidió que le cediera el sitio a un hombre blanco que acaba de subir, pero se negó a hacerlo. Por este motivo, fue encarcelada y se le puso una multa de 14 dólares.

En respuesta a este episodio, la comunidad negra, apoyada por el pastor baptista Martin Luther King, se negó a utilizar los autobuses hasta que no cambiara la situación. Esta protesta pacífica duró 382 días. Finalmente, en el mes de diciembre de 1956, la Corte Suprema de los Estados Unidos declaró inconstitucional la segregación en los autobuses.


HITE
OMEN
OLORED
OMEN
WHITE
MEN
COLORED
EN
COLORED

# 1 ¿Conoces La historia de Los derechos humanos?

## Punto de partida



En 1789, durante la Revolución francesa, se elaboró la Declaración de los Derechos del Hombre y del Ciudadano, documento precursor de los derechos humanos.



Sin embargo, aunque la declaración establecía los derechos fundamentales de todos los hombres, nada decía, por ejemplo, de las mujeres o de los esclavos.



Por eso, en 1791, Olympe de Gouges proclamó la Declaración de los Derechos de la Mujer y la Ciudadana, y se mostró a favor de la abolición de la esclavitud.



Como respuesta a la crueldad vivida durante la Segunda Guerra Mundial y para sentar las bases de un nuevo orden internacional, en 1945...



... se fundó la ONU (Organización de las Naciones Unidas), con el objetivo de mantener la paz y la seguridad a nivel internacional.



En 1948, gracias al trabajo de René Cassin y Eleanor Roosevelt, la ONU aprobó la Declaración Universal de Derechos Humanos, vigente en la actualidad.

➡ **Los derechos humanos son "fundamentales". ¿Qué significa esto?**

## ¿Qué son Los derechos humanos?

Todos los países tienen sus propias **leyes**, mediante las cuales los legisladores **conceden derechos a la ciudadanía**. Sin embargo, hay ciertos derechos que están por encima de todas las leyes, porque **derivan de la dignidad del ser humano** (el derecho a la vida, a la libertad, a la educación...), son los llamados **derechos humanos**. Los derechos humanos son derechos fundamentales y universales, es decir, todos los países están obligados a reconocerlos y respetarlos.

1. **Investiga sobre los derechos humanos fundamentales. Después, responde a las preguntas y justifica tus respuestas.**
   a. ¿Qué responsabilidad tenemos los ciudadanos en el cumplimiento de los derechos humanos?
   b. ¿En España se respetan todos los derechos humanos? ¿Por qué?
   c. ¿Qué situaciones conoces en las que no se respetan los derechos humanos?

¿Hay otras posibles respuestas a estas preguntas?




-



*

¿Cuál es la diferencia de opinión y argumento? 

OPINIONES: son consideraciones, juicios o impresiones personales o subjetivas, de lo que alguien expresa sobre un hecho. ARGUMENTOS: son razonamientos que sirven para convencer o persuadir a favor o en contra de una idea o punto de vista, están basados en hechos probados. 18 sept 2020

***




–

**E. Fouz.-24.3.2024**

*

## Declaración Universal de Derechos Humanos

Adoptada y proclamada por la Asamblea General en su resolución 217 A (III), de 10 de diciembre de 1948

### Preámbulo

Considerando que la libertad, la justicia y la paz en el mundo tienen por base el reconocimiento de la dignidad intrínseca y de los derechos iguales e inalienables de todos los miembros de la familia humana,

Considerando que el desconocimiento y el menosprecio de los derechos humanos han originado actos de barbarie ultrajantes para la conciencia de la humanidad; y que se ha proclamado, como la aspiración más elevada del hombre, el advenimiento de un mundo en que los seres humanos, liberados del temor y de la miseria, disfruten de la libertad de palabra y de la libertad de creencias,

Considerando esencial que los derechos humanos sean protegidos por un régimen de Derecho, a fin de que el hombre no se vea compelido al supremo recurso de la rebelión contra la tiranía y la opresión,

Considerando también esencial promover el desarrollo de relaciones amistosas entre las naciones,

Considerando que los pueblos de las Naciones Unidas han reafirmado en la Carta su fe en los derechos fundamentales del hombre, en la dignidad y el valor de la persona humana y en la igualdad de derechos de hombres y mujeres; y se han declarado resueltos a promover el progreso social y a elevar el nivel de vida dentro de un concepto más amplio de la libertad,

Considerando que los Estados Miembros se han comprometido a asegurar, en cooperación con la Organización de las Naciones Unidas, el respeto universal y efectivo a los derechos y libertades fundamentales del hombre, y

Considerando que una concepción común de estos derechos y libertades es de la mayor importancia para el pleno cumplimiento de dicho compromiso,

La Asamblea General

Proclama la presente Declaración Universal de Derechos Humanos como ideal común por el que todos los pueblos y naciones deben esforzarse, a fin de que tanto los individuos como las instituciones, inspirándose constantemente en ella, promuevan, mediante la enseñanza y la educación, el respeto a estos derechos y libertades, y aseguren, por medidas progresivas de carácter nacional e internacional, su reconocimiento y aplicación universales y efectivos, tanto entre los pueblos de los Estados Miembros como entre los de los territorios colocados bajo su jurisdicción.

## Artículo 1

Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.

## Artículo 2

Toda persona tiene los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición.

Además, no se hará distinción alguna fundada en la condición política, jurídica o internacional del país o territorio de cuya jurisdicción dependa una persona, tanto si se trata de un país independiente, como de un territorio bajo administración fiduciaria, no autónomo o sometido a cualquier otra limitación de soberanía.

## Artículo 3

Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.

Artículo 4

Nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre; la esclavitud y la trata de esclavos están prohibidas en todas sus formas.

Artículo 5

Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.

Artículo 6

Todo ser humano tiene derecho, en todas partes, al reconocimiento de su personalidad jurídica.

Artículo 7

Todos son iguales ante la ley y tienen, sin distinción, derecho a igual protección de la ley. Todos tienen derecho a igual protección contra toda discriminación que infrinja esta Declaración y contra toda provocación a tal discriminación.

Artículo 8

Toda persona tiene derecho a un recurso efectivo, ante los tribunales nacionales competentes, que la ampare contra actos que violen sus derechos fundamentales reconocidos por la constitución o por la ley.

Artículo 9

Nadie podrá ser arbitrariamente detenido, preso ni desterrado.

Artículo 10

Toda persona tiene derecho, en condiciones de plena igualdad, a ser oída públicamente y con justicia por un tribunal independiente e imparcial, para la

determinación de sus derechos y obligaciones o para el examen de cualquier acusación contra ella en materia penal.

Artículo 11

1. Toda persona acusada de delito tiene derecho a que se presuma su inocencia mientras no se pruebe su culpabilidad, conforme a la ley y en juicio público en el que se le hayan asegurado todas las garantías necesarias para su defensa.
2. Nadie será condenado por actos u omisiones que en el momento de cometerse no fueron delictivos según el Derecho nacional o internacional. Tampoco se impondrá pena más grave que la aplicable en el momento de la comisión del delito.

Artículo 12

Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o a su reputación. Toda persona tiene derecho a la protección de la ley contra tales injerencias o ataques.

Artículo 13

1. Toda persona tiene derecho a circular libremente y a elegir su residencia en el territorio de un Estado.
2. Toda persona tiene derecho a salir de cualquier país, incluso el propio, y a regresar a su país.

Artículo 14

1. En caso de persecución, toda persona tiene derecho a buscar asilo, y a disfrutar de él, en cualquier país.

2. Este derecho no podrá ser invocado contra una acción judicial realmente originada por delitos comunes o por actos opuestos a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

Artículo 15

1. Toda persona tiene derecho a una nacionalidad.
2. A nadie se privará arbitrariamente de su nacionalidad ni del derecho a cambiar de nacionalidad.

Artículo 16

1. Los hombres y las mujeres, a partir de la edad núbil, tienen derecho, sin restricción alguna por motivos de raza, nacionalidad o religión, a casarse y fundar una familia; y disfrutarán de iguales derechos en cuanto al matrimonio, durante el matrimonio y en caso de disolución del matrimonio.
2. Sólo mediante libre y pleno consentimiento de los futuros esposos podrá contraerse el matrimonio.
3. La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado.

Artículo 17

1. Toda persona tiene derecho a la propiedad, individual y colectivamente.
2. Nadie será privado arbitrariamente de su propiedad.

Artículo 18

Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión; este derecho incluye la libertad de cambiar de religión o de creencia, así como la libertad de manifestar su religión o su creencia, individual y colectivamente, tanto en público como en privado, por la enseñanza, la práctica, el culto y la observancia.

Artículo 19

Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye el no ser molestado a causa de sus opiniones, el de investigar y recibir informaciones y opiniones, y el de difundirlas, sin limitación de fronteras, por cualquier medio de expresión.

Artículo 20

1. Toda persona tiene derecho a la libertad de reunión y de asociación pacíficas.
2. Nadie podrá ser obligado a pertenecer a una asociación.

Artículo 21

1. Toda persona tiene derecho a participar en el gobierno de su país, directamente o por medio de representantes libremente escogidos.
2. Toda persona tiene el derecho de acceso, en condiciones de igualdad, a las funciones públicas de su país.
3. La voluntad del pueblo es la base de la autoridad del poder público; esta voluntad se expresará mediante elecciones auténticas que habrán de celebrarse periódicamente, por sufragio universal e igual y por voto secreto u otro procedimiento equivalente que garantice la libertad del voto.

Artículo 22

Toda persona, como miembro de la sociedad, tiene derecho a la seguridad social, y a obtener, mediante el esfuerzo nacional y la cooperación internacional, habida cuenta de la organización y los recursos de cada Estado, la satisfacción de los derechos económicos, sociales y culturales, indispensables a su dignidad y al libre desarrollo de su personalidad.

Artículo 23

1. Toda persona tiene derecho al trabajo, a la libre elección de su trabajo, a condiciones equitativas y satisfactorias de trabajo y a la protección contra el desempleo.
2. Toda persona tiene derecho, sin discriminación alguna, a igual salario por trabajo igual.
3. Toda persona que trabaja tiene derecho a una remuneración equitativa y satisfactoria, que le asegure, así como a su familia, una existencia conforme a la dignidad humana y que será completada, en caso necesario, por cualesquiera otros medios de protección social.
4. Toda persona tiene derecho a fundar sindicatos y a sindicarse para la defensa de sus intereses.

Artículo 24

Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas.

Artículo 25

1. Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, viudez, vejez y otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.
2. La maternidad y la infancia tienen derecho a cuidados y asistencia especiales. Todos los niños, nacidos de matrimonio o fuera de matrimonio, tienen derecho a igual protección social.

Artículo 26

1. Toda persona tiene derecho a la educación. La educación debe ser gratuita, al menos en lo concerniente a la instrucción elemental y fundamental. La instrucción elemental será obligatoria. La instrucción técnica y profesional habrá de ser generalizada; el acceso a los estudios superiores será igual para todos, en función de los méritos respectivos.
2. La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos; y promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz.
3. Los padres tendrán derecho preferente a escoger el tipo de educación que habrá de darse a sus hijos.

Artículo 27

1. Toda persona tiene derecho a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad, a gozar de las artes y a participar en el progreso científico y en los beneficios que de él resulten.
2. Toda persona tiene derecho a la protección de los intereses morales y materiales que le correspondan por razón de las producciones científicas, literarias o artísticas de que sea autora.

Artículo 28

Toda persona tiene derecho a que se establezca un orden social e internacional en el que los derechos y libertades proclamados en esta Declaración se hagan plenamente efectivos.

Artículo 29

1. Toda persona tiene deberes respecto a la comunidad, puesto que sólo en ella puede desarrollar libre y plenamente su personalidad.
2. En el ejercicio de sus derechos y en el disfrute de sus libertades, toda persona estará solamente sujeta a las limitaciones establecidas por la ley con el único fin de asegurar el reconocimiento y el respeto de los derechos y libertades de los demás, y de satisfacer las justas exigencias de la moral, del orden público y del bienestar general en una sociedad democrática.
3. Estos derechos y libertades no podrán en ningún caso ser ejercidos en oposición a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

### Artículo 30

Nada en la presente Declaración podrá interpretarse en el sentido de que confiere derecho alguno al Estado, a un grupo o a una persona, para emprender y desarrollar actividades o realizar actos tendientes a la supresión de cualquiera de los derechos y libertades proclamados en esta Declaración.

# EL NIÑO QUE PUDO HACERLO...

Dos niños llevaban toda la mañana patinando sobre un lago helado cuando, de pronto, el hielo se rompió y uno de ellos cayó al agua. La corriente interna lo desplazó unos metros por debajo de la parte helada, por lo que para salvarlo la única opción que había era romper la capa que lo cubría.
Su amigo comenzó a gritar pidiendo ayuda, pero al ver que nadie acudía buscó rápidamente una piedra y comenzó a golpear el hielo con todas sus fuerzas.
Golpeó, golpeó y golpeó hasta que con-siguió abrir una grieta por la que metió el brazo para agarrar a su compañero y salvarlo.
A los pocos minutos, avisados por los vecinos que habían oído los gritos de socorro, llegaron los bomberos.
Cuando les contaron lo ocurrido, no paraban de preguntarse cómo aquel niño tan pequeño había sido capaz de romper una capa de hielo tan gruesa.
-Es imposible que con esas manos lo haya logrado, es imposible, no tiene la fuerza suficiente ¿cómo ha podido conseguirlo? -comentaban entre ellos.
Un anciano que estaba por los alrededores, al escuchar la conversación, se acercó a los bomberos.
-Yo sí sé cómo lo hizo -dijo.
-¿Cómo? -respondieron sorprendidos.
-No había nadie a su alrededor para decirle que no podía hacerlo.

**NOMOFOBIA**

Nomofobia: el miedo irracional a no tener el móvil




El uso del teléfono móvil ha ido creciendo de manera exponencial en los últimos años, sobre todo tras la eclosión de los dispositivos inteligentes. Los smartphones ahora son nuestros compañeros de vida en el ámbito laboral, social, lúdico e incluso familiar. Sin embargo, un uso excesivo puede generar problemas de dependencia, adicción y miedo.

*La nomofobia, o miedo a estar sin móvil, puede generar ansiedad, depresión y aislamiento, además de problemas físicos como dolor de cabeza.*

Si nos paramos a pensar qué es lo que más miramos a lo largo del día probablemente la respuesta no sería a nuestra familia o amigos, tampoco la televisión o los libros. La opción más factible sería el móvil. Ese pequeño aparato que forma gran parte de nuestra vida con los emails del trabajo, los mensajes instantáneos, las redes sociales o los vídeos bajo demanda. En casos extremos, puede generar la conocida como "nomofobia", un trastorno que los expertos han calificado como la enfermedad del siglo XXI.

**QUÉ ES LA NOMOFOBIA**

La nomofobia representa el miedo irracional a estar sin teléfono móvil. El término fue acuñado en 2009 en Reino Unido y proviene del anglicismo "*nomophobia*" ("*no-mobile-phone-phobia*"). La dependencia al dispositivo electrónico provoca una infundada sensación de comunicación en el usuario que no dispone del aparato, ya sea porque se lo haya dejado en casa, se haya agotado su batería o esté fuera de cobertura. En esta línea, un estudio de YouGov Real Time señalaba en 2019 que el 44 % de los británicos encuestados sufrían ansiedad si no podían disponer de su móvil para "*seguir en contacto*" con su círculo.

Aunque por ahora la **OMS** no ha catalogado la nomofobia como una patología mental, los expertos alertan de la creciente dependencia hacia este pequeño dispositivo electrónico desde la aparición de los *smartphones*. El crecimiento de estos móviles inteligentes ha sido exponencial. Statista cifra en 6,37 billones el número actual de usuarios de *smartphones* en el mundo, lo que significa que el 80,7 % de la población global tiene uno de estos dispositivos, frente a los 3,67 billones que había en 2016, solo el 49,4% de la población mundial. Los expertos coinciden en que este aumento, unido a las facilidades de conexión a Internet, ha sido el germen del desarrollo de esta dependencia tecnológica.

Las consecuencias psicológicas más comunes de la nomofobia son la **ansiedad, la depresión o el aislamiento** –se piensa que los móviles nos mantienen en contacto con los demás, pero el problema aparece cuando las relaciones online sustituyen a las que se desarrollan cara a cara. También existen consecuencias físicas como dolores de cabeza o de estómago, molestias en la vista por una elevada exposición a la pantalla o dolores de muñeca y cuello por una posición inadecuada.

Los investigadores han desarrollado un test de nomofobia para determinar los síntomas que genera este desorden. El cuestionario pide a los encuestados que califiquen en qué medida están de acuerdo o en desacuerdo con afirmaciones como:

*“Me sentiría incómodo sin el acceso constante a la información a través de mi móvil".*
*"Quedarme sin batería me asustaría".*
*"Me sentiría ansioso porque no podría mantenerme en contacto con mi familia y / o amigos".*
*¿Eres adicto al móvil?*

**CAUSAS Y PERFIL DE LAS PERSONAS NOMOFÓBICAS**
Entre las causas más reconocidas de la adicción al móvil se encuentran la baja autoestima y los problemas a la hora de mantener relaciones sociales. De hecho, la inseguridad personal es el factor más común que provoca la nomofobia, ya que muchos jóvenes desencadenan una dependencia absoluta hacia los demás y encuentran en el móvil una manera de estar presentes en su círculo social. El perfeccionismo es otra de las razones por las que aparece este trastorno, ya que las personas que lo padecen sienten la necesidad de actuar sin cometer ni un solo fallo. Por ejemplo, si este tipo de usuarios reciben una llamada y no tienen el móvil a mano, sienten que están decepcionando y el miedo se apodera de ellos.

Cualquier persona puede sufrir nomofobia. Sin embargo, este trastorno suele afectar sobre todo a los adolescentes, siendo el grupo de entre 14 y 16 años el de mayor prevalencia. Las generaciones más jóvenes tienen mayor riesgo de caer en la nomofobia por dos motivos: sienten una gran necesidad de ser aceptados por los demás y están más familiarizados con las nuevas tecnologías que las personas mayores.

Adam Alter, psicólogo de la Universidad de Nueva York, ha investigado profusamente el impacto de la nomofobia en los adolescentes. El autor de *Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked* realizó en 2017 un estudio en el que preguntó a una muestra de estos jóvenes si preferían ver su móvil caer y partirse en millones de piezas o romperse un hueso de su mano. El autor descubrió que las participantes de mayor edad priorizaban su salud frente a una comodidad reemplazable. En cambio, alrededor del 40 % o el 50 % de los adolescentes preferían romperse sus huesos a tener el móvil roto. Además, el experto observó que estos jóvenes hacían preguntas como qué mano sería la afectada por la lesión o si podrían seguir usando el móvil y haciendo scroll con el hueso roto.

**PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA NOMOFOBIA**
Como en todas las adicciones, la prevención es la clave. Existen algunas acciones sencillas para evitar que un uso excesivo de los teléfonos móviles acabe generando una dependencia extrema o un trastorno mayor. Entre las más efectivas se encuentran las siguientes:

*Desinstalar algunas aplicaciones que consideremos que nos hacen perder el tiempo como juegos.*
*No utilizarlo en las comidas.*
*Silenciar las notificaciones.*
*Establecer horas determinadas para consultarlo y disminuye el tiempo de uso.*
*Nunca mirarlo si estamos charlando, comiendo, compartiendo ocio con otras personas.*
*No usarlo como despertador, ya que puede interferir en nuestro ciclo de sueño.*
*Cargarlo fuera del dormitorio.*
*Hacer pequeñas salidas a la calle sin teléfono.*

Es fundamental que aceptemos que no podemos disponer del móvil a cada momento y que creemos un compromiso propio de uso saludable de las tecnologías. En los casos más extremos deberemos acudir a un especialista. El tratamiento dependerá del nivel de autocontrol de cada persona. Si este aún existe, se procederá a la eliminación progresiva de la dependencia del móvil. Si ya no es posible gestionar la ansiedad, el tratamiento será de choque y supervisado por un especialista en salud mental que ayude a afrontar las sensaciones negativas mientras se consigue el desenganche.

ref.*iberdrola.com*